Recovery Kernel

Gid Limye

Master Etazini | Final Konsolide | Estrikti Striktè 1:1

Fichye sous Angl Kanonik pou sik tradiksyon lokal ak adaptasyon

Panyen. Gid sa a ede fasilitatè kenbe limit ki klè ak respè nan sal Recovery Kernel yo. Li defini kijan konsantman, kapasite, gwosè, ak responsablite ka rele san yo pa fè moun santi yo gen je blag, eksploite yo anpil, oswa fè sal la vin yon travay emosyonèl ki pa jere.

Nòt pou pipeline la. Orèman seksyon ak non seksyon yo entansyonèlman estab. Itilize tit sa yo kòm yon janglaj pou script tradiksyon, lokalizasyon, ak ajidikasyon.

Locked Section Structure

#	Tit Seksiyon	Kle Parser
1	Sa ki se yon limit ye?	sa ki yon limit se sa
2	Pou sa kote limit yo enpòtan	Pou sa kote limit yo enpòtan
3	Ki limit ki ka kouvri	ki limit yo ka kouvri
4	Wòl Fasilitatè	wòl fasilitatè
5	Kijan pou remake presyon limit ou	kijan pou remake presyon limitè
6	Kijan pou m tradwi li	kijan pou mwen tradwi li
7	Chambòm vs endividyèl	swa nan chan vs endividyèl
8	Limitasyon yo	limitasyon yo
9	Sa ou pa dwe fè	sa mwen pa dwe fè

Sa ki se yon limitye (boundary) ye

Yon limit se pa yon pini, distans pou li pwòp sa l ye, ni prèv ke yon moun difisil. Yon limit se kondisyon pou kontak ki ka fonksyone. Li endike kote konsantman, kapasite, gwosè, ak responsablite rete vreman.

Nan sal Recovery Kernel yo, limit yo pwoteje posiblite patisipasyon onèt. Yo ba moun yon fason pou rete prezan san yo pa oblije efase tèt yo, ekspoze tèt yo twòp, oswa fè yon akò yo pa santi yo vreman.

Yon limit ka pale pa yon patisipan, kenbe pa yon fasilitatè, mete nan estrikti reyinyon an, oswa non pou tout sal la. Pwen an se pa fè moun vin distansye youn ak lòt. Pwen an se pou fè kontak posib san konfizyon sou sa ki byen pase, sa ki pa, e sa chak moun ka pote vreman.

Pou sa kote limit yo enpòtan

San limit, gwoup souvan vin flou, twò eksploite, rete nan pozisyon sekou, mande bagay, oswa kòmanse fè moun santi yo anba presyon silansye. Moun ka outre pi gwo limit yo pou yo patisipe, pou yo montre yo byen, pou yo evite dekouraje gwoup la, oswa pou yo kenbe atmosfè a pa vin enkonfòtab.

Lè limit yo feb, patisipasyon ka kòmanse sanble ouvè pandan ke li ap vin ensèf pou yon fason ki pi silansye. Pèsonn ka pataje plis pase sa yo te vle pataje, aksepte kontak yo pa te chwazi vreman, pran responsablite pou santiman ki pa yo, oswa rete an silans paske di non bay santi l tankou yon vyolasyon kilti gwoup la.

Travay limit ki bon pwoteje onètete. Li fè patisipasyon reyèl pi posib, pa mwens. Yon sal ak limit ka kenbe chalè, dekolte, entansite, mizik, diskò, ak silans san li pa vin yon obligasyon pou okenn nan yo.

Ki limit ki ka kouvri

Limit ka konsène manyen, tan, divilizyon, travay emosyonèl, ba konsèy, kontak swiv, konfidansyalite, espas fizik, lang, ritm, gwosè sijè, kad espirityèl, ak atantasyon ke yon moun eksplike tèt li pi lwen pase sa ki vrèman nesesè.

Yon limit ka sanble ak yon limit sou sa yon moun vle di, yon limit sou kalite geri aksepte yo pare pou resevwa, yon limit sou ki jan yon sijè ka rete aktif, oswa yon limit sou si yon moun vle kontak apre sesyon an fini.

Limit yo ka tou rete yon pati nan estrikti sa a. Yon reyinyon ka gen limit sou konvèsasyon ki pase de moun, konsèy dirèk, deklarasyon medikal, kontni kriz, pèsekisyon romantik, sibstans ki diskite an detay, oswa nenpòt bagay ki ta fè sal la ale lwen travay pou rekòverye epi nan ekspoze pa jere.

Wòl Fasilitatè

Fasilitatè a pa dwe trete limitasyon kòm entèripsyon ki fè moun jije nan travay reyèl la. Limitasyon yo se yon pati nan travay reyèl la. Yo se youn nan pi gwo fason yon sal vin ase konfyansye pou moun patisipe san yo pa abandone tèt yo.

Wòl ou se normalize limit ki klè, diminye je pa fèmen sou di non, epi ede sal la konprann ke konsantman ak estrikti ogmante konfyans olye ke yo limite li. Yon limit pa dwe mande pou l dramatik pou l respekte.

Lè yon limit parèt, ralanti. Non li klèman. Pwoteje l san fè moun nan defann li. Apre sa, ede sal la retounen nan kontak ki ka fonksyone anndan nouvo bò a. Objektif la pa se fè limit la disparèt. Objektif la se kite sal la òganize bò kote li klèman.

Kijan pou remake presyon limit ou

Presyon limit yo souvan parèt anvan okenn moun di mo "limit." Gade pou moun ki pale pi lwen pase disponiblite yo, ki dakò twò vit, k ap ri pandan yo pa konfòtab, ki rete bloke, ki eksplike twò anpil, ki melanje yon non yo ak eskiz, oswa ki vin konplyan nan yon fason ki santi li vid olye ke li chwazi.

Gade tou espas ki bò kote moun nan. Presyon ka parèt kòm kesyon ki repete, konsèy ki maske kòm swen, langaj espirityèl itilize pou pouse ouvèti, blag ki diminye malèz san konsantman, oswa yon moral gwoup ki fè refi santi l pa fidèl.

Yon moun pa toujou konnen kijan pou l di, "Sa twòp." Li ka montre sa atravè ezitasyon, rann kò li piti, konfizyon, polisye ki soti nan yon plas, oswa chanjman nan vwa l. Fasilitatè a ta dwe trete siy sa yo kòm enfòmasyon, pa kòm obstak pou vlope.

Kijan pou m tradwi li

Langaj limitasyon an ta dwe senp, respè, e espesifik. Li pa bezwen eksplike twòp. Langaj ki senp souvan se pi sekirite langaj paske li ban chanm nan yon bordye klè san l envite deba.

Fraz itil yo enkli: "Sa pa yon wi." "Nou pa bezwen plis detay pase sa." "Ou ka pase." "Ann ralanti bagay la." "Sijè sa a anrejistre deyò gwosè jodi a." "Tanpri, pa entèpre silans kòm konsantman." "Ou ka di limit la san ou pa eksplike tout istwa a."

Fasilitatè yo ka modèl limyè pou tout sal la tou: "Nou pral fè yon poz nan bay konsèy la la." "Nou pa pral antre nan detay grafik." "Nou pral kenbe sa nan kad reyinyon an." "Sa enpòtan, e li bezwen yon kontèn pi sekirite pase sa nou gen kounye a."

Chambè kont akote

Pafwa yon limit se pou youn moun. Pafwa tout chanm nan bezwen li. Konnen diferans lan. Yon limit endividyèl pwoteje konsantman, kapasite, oswa diyite yon moun. Yon limit chanm pwoteje kontènman komen an.

Yon fasilitatè ta dwe kapab pwoteje yon endividyèl limyèt li san l pa oblije fè moun nan jistifye li devan gwoup la. Moun nan pa bezwen pwouve ke limit la rezonab anvan sal la respekte l.

Yon limit chanm ka nesesè lè gwoup la ap ale twò vit, ap vin voyeuristik, ap dérive nan konsèy, ap eskalere nan konfli, oswa ap trete istwa yon moun kòm materyèl pou pwosesis tout moun. Nan moman sa yo, fasilitatè a mete non bay limit la kòm yon bezwen estriktirèl, pa kòm yon defo pèsonèl nan okenn moun.

Limitasyon yo

Yon limit pa garanti konfò, akò, oswa konpòte pafè. Li kreye yon bò ki pi klè. Pafwa moun pap renmen bò sa a. Sa pa otomatikman fè bò sa a mal.

Kesyon an se si limit la sipòte entegrite, konsantman, ak kontak ki ka fonksyone. Yon limit ki an sante ka dekouraje yon moun, ralanti sal la, oswa entèdi yon modèl ki koni. Diskonfor sa a ka yon pati nan travay la si kontènman an rete respè ak klè.

Limit pa dwe itilize pou kontwole lòt moun san okazyon, evite tout malèz, pini vilnerabilite, oswa fèmen akontabilite. Yon limit pi pwisan lè li espesifik sou sa ki nesesè e onèt sou kapasite, konsantman, oswa responsablite kiyès ki ap rele.

Sa ou pa dwe fè

- Pa fè moun jije pèsonn pou yo bezwen limit.
- Pa romantize san limit kòm entimite.
- Pa fòse divilizyon nan non de onètete.
- Pa trete yon "wi" ki mou kòm pi fò pase yon "non" klè.
- Pa fè moun defann yon limit jis pou yo respekte l.
- Pa sèvi ak anbyans gwoup kòm yon leve pou limite yon moun.
- Pa entèpre silans, polès, ri, oswa konpayi kòm konsantman.
- Pa fè yon moun pa pran limit li vin yon debati gwoup, sepa rete lè limit la afekte estrikti komen an epi li dwe klere pou sekirite.

Katriye Fasilitatè Pou Itilizasyon Rapid

Poukisa mwen dwe pran swen sante?	Lang Fasilitatè
Lè	Yon patisipan parèt anba presyon, twò eksploite, konplyan, fredi, oswa ensiperatif; gwoup la ap mande plis pase sa moun nan klèman te ofri; sal la ap dérive pi lwen pase skop la; oswa estrikti a bezwen yon bò ki pi klè.
Premye mouvman	Ralize sal la. Nonme presyon limit la san blâme okenn moun. Redui chevaucheman an. Bay patisipan an pèmisyon pou pase, fè yon poz, oswa ranlimone sa li pataje.
Pi bon fraz la	Ou ka di limite a san ou pa eksplike tout istwa a.
Reset chanm	Nou pral rete ak konsantman, gwosè, ak yon sèl vwa nan yon tan.
Ferme sikil la	Nonm nouvo bò a, konfime chanm nan ka kontinye ladan l, epi avanse san fè moun nan defann limit la.

Nòt vèsyon: US Master te jenere kòm sous Anglè kanonik pou lokalizasyon lang 40 ki vini apre.